

GERI SPREN DI MAI

PIRMIEJI
ŽINGSNIAI
AUGALINĖS
MITYBOS
LINK

tušti
narvai

MERCY FOR
ANIMALS

SVEIKI!

Jei skaitote šį gidą, vadinasi, jau žengėte pirmą žingsnį kitokio pasaulio link. Skamba įspūdingai? Bet juk tai tiesa! Augalinė mityba ne tik padeda išgelbėti daugybę gyvūnų, bet ir yra geriausias būdas spręsti aplinkos problemas. Nepamirškime ir to, kad maitinantis augaliniu maistu bus lengviau išlikti puikios fizinės formos bei atrodyti ir jaustis nuostabiai!

Apsižvalgykite aplinkui – vis daugiau ir daugiau žmonių supranta, jog augalinė mityba išties naudinga. Kiek jūsų draugų, pažįstamų jau tapo vegetarais? O kiek dainininkų, sportininkų, politikų pasirinko augalinę mitybą? Nepriklausomybės akto signatarė Nijolė Oželytė, dainininkai Andrius Mamontovas, Saulius Urbonavičius-Samas, Jurgis Didžiulis, Erika Jennings, Vaidotas Valiukevičius, Donatas Montvydas, aktorai Vytautas Rumšas vyr. ir Vytautas Rumšas jaun., Elžbieta Latėnaitė, Agnė Kiškytė, fotografai Tadas Černiauskas (Tadao Cern) ir Agnė Gintalaitė, Neringa Rekašūtė, menininkai Aleksandra Jacovskytė, Jurga ir Lino Lago, Rimas Valeikis, televizijos laidų vedėja Gintarė Gurevičiūtė, verslininkas ir „geležinis žmogus“ Marius Jovaiša, modeliai Eglė Grėbliauskaitė-Tursienė, Aistė Vitkauskaitė, režisierius Romas Zabarauskas, visuomenės veikėja Vaida Venkutė – visi jie (ir dar daug kitų!) yra vegetarai arba veganai. Vieni dėl etinių priežasčių, kiti dėl naudos sveikatai ar siekdami tausoti aplinką – šie iškilūs Lietuvos žmonės suvokė, kad priimdami paprastą sprendimą jie gali pakeisti labai daug.

Kodėl gi ir Jums neišbandžius šio pokyčio savo gyvenime? Siūlome susipažinti su augalinės mitybos teikiama nauda bei išmokyti keletą nesudėtingų, bet skanių patiekalų receptų. O svarbiausia, atrasti naują, lig šiol nepažintą skonį pasaulį.

Su šiltais linkėjimais,
Jūsų draugai iš „Tuščių narvų“



1

Pakeiskite rutiną

Kelias į naują mitybą neturi būti sunkus. Sekti paprastais šio leidinio patarimais gali būti smagu ir įdomu.

2

Sustiprinkite savo kūną

Mes esame tai, ką valgome. Subalansuota augalinė mityba gali būti geriausias būdas puoselėti kūną, protą ir sielą.

3

Įveikite perfekcionizmą

Vegetarizmas nereiškia, kad turite tapti tobulu. Nereikalaukite iš savęs pernelyg staigių ir kardinalių permainių. Būkite kantrūs ir sulauksite rezultatų.

4

Atraskite skonį iš naujo

Nusiteikite naujiems potyriams išbandant įvairius skonius bei neragautus produktus.

ATSAKINGA MITYBA

Būkime sąžiningi – gyvūnai pramoninėse fermose gyvena nepavydėtinomis sąlygomis. Idiliški tvartų vaizdeliai iš vaikiškų knygelių ar pieno produktų reklamų nebeįtikina. Jie išnyko dar tada, kai mūsų tėvai buvo maži. Dabar viskas atrodo kitaip.

Kiekvienais metais apie 60 milijonų sausumos gyvūnų Lietuvos pramoninėse fermose užauga įkalinti belanguose aptvaruose ar ankštuose, purviniuose vieliniuose narvuose. Jie visi pasmerkti mirčiai. Dauguma žalojami kastruojant be nuskausminimo, dažnai jiems nesuteikiama derama veterinarinė priežiūra, o galiausiai gyvūnai paskerdziami. Deja, įstatymai jų beveik ar visai nesaugo. Paprastai tarient, jų gyvenimas – siaubingas.

Nors dauguma maistui auginamų gyvūnų gyvena ir miršta baisiomis sąlygomis, saujelei laimingųjų pavyksta išvengti žiauraus likimo. Žemiau matote kelių gyvūnų, aktyvistų dėka patekusių į „Tris paršelius“, istorijas.

„Trys paršeliai“ – tai saugūs, nuolatiniai namai nukentėjusiems ir neprižiūrėtiems fermos gyvūnams, įsikūrę sodyboje netoli Aukštadvario, Trakų rajone. Neribotam laikui ir be užmokėsčio čia įsikurti jiems galimybę suteikė kavinė „Gyvas baras“.

Kviečiame apsilankyti ir susipažinti su ūkiniais gyvūnais kitokiame kontekste.

Daugiau informacijos – Facebook: Trys paršeliai

AR PRIIMTINA VALGYTI „HUMANIŠKAI“ UŽAUGINTĄ MĖSĄ?

Vargu. Tik keli procentai gyvūnų, kurie auginami mažose fermose, gyvena kiek geresnėmis sąlygomis, bet daugelis vis tiek atskiriami nuo gentainių ir šeimų, įvairios procedūros jiems atliekamos be nuskausminimo (kastracija, žymėjimas ir pan.), o jų mirtis tokia pati kaip ir kitų fermų gyvūnų – kruvina, žiauri ir visiškai beprasmiška.

O KAIP DĖL VIŠTŲ, KURIOS LAIKOMOS NE NARVUOSE, KIAUŠINIŲ?

Vos ne bet kas yra geriau nei pramoninio paukštyno košmaras, bet tai, kad nėra narvo, dar nereiškia, kad visiškai nėra žiaurumo. Šios „laisvai vaikščančios“ vištos yra sugrūdomos į vieną didžiulį aptvarą, joms nupjaunami snapai, o nustojusios dėti kiaušinius jos yra nužudomos mėšai. Patinėliai nėra naudingi, jie nužudomi vos išsiritę.

TRAPI JŪROS GYVYBĖ

Ar žuvis jaučia skausmą? Žinoma, kad taip! Jūrų biologai teigia, kad žuvis skausmą jaučia panašiai kaip ir žinduoliai.

Taip pat jos gali jausti ir malonumą. Žuvų organizmuose išsiskiria hormonas oksitocinas – visiškai tas pats, kuris veikia mus, žmones, kai įsimylime. Bet gyvenimas jūroje visai neprimena meilės istorijos. Komerčinės žvejybos laivai kasmet sugauna dešimtis milijardų (!) žuvų. Ir jos nėra vienintelės pramoninės žvejybos aukos – į didžiulius, kelis kilometrus nusitęsiančius tinklus, pakliūna ir žūsta „atsitiktiniai“ laimikiai: delfinai, vėžliai ir kiti vandens gyvūnai. Kita dalis žuvų, kurias suvalgomė, užauginamos sausakimšose, purviniuose ir užkratų pilnose fermose.

„TRYS PARŠELIAI“ ISTORIJS

MIMI



Višta Mimi išgelbėta iš kiaušinių pramonės paukštyno. Daugelyje paukštynų vištos visą gyvenimą praleidžia ankštuose narvuose. Jos negali išskleisti sparnų, laisvai vaikščioti. Sulaukusios vienerių metų amžiaus dedeklės tampa ekonomiškai nebenaudingos ir yra papjaunamos. Jų vietą užima naujos, jaunos vištos, kurios po metų taip pat nužudomos. Dalis vištų dėl blogų gyvenimo sąlygų sukeltų ligų miršta dar anksčiau. Gyvendamos nenatūraliai ankštoje erdvėje didelė dalis vištų tampa agresyvios ir dažnai kupoja vienos kitas.

Mimi pasisekė labiau nei daugeliui jos likimo draugų. Ji kartu su savo buvusio paukštyno „kolege“ Olivija gyvena laisvėje, gali bendrauti su kitomis vištomis, jausti saulės šviesą ir šilumą, žolę po kojomis, džiaugtis smėlio voniomis – tai natūralu kiekvienai vištai, tačiau to jos niekada nepatiria gyvendamos paukštynuose. Vyriškos lyties viščiukų likimas dar žiauresnis. Kadangi jie nededa kiaušinių, tad kiaušinių pramonei yra beverčiai (o mėšai jų auginti taip pat neapsimoka, nes jie auga lėtai ir užauga smulkūs), todėl paukštynuose jais atsikratoma praėjus vos dienai po išsiritimo.

ZUIKA



Zuika yra užsispyrusi, savarankiška, tačiau bendrauti mėgstanti karvė. Ji labiausiai mėgsta obuolius ir kai kas nors kaso jai šonus.

Iki 11 metų Zuika gyvena kaime ir su metais duodavo vis mažiau pieno. Tad ją labiau apsimokėjo parduoti mėšai, nors natūraliai karvės gyvena iki 25 metų. Zuikai

pasisekė – ji buvo išgelbėta. Dabar ji gyvena sodyboje „Trijuose paršeliuose“ ir mėgaujasi kitų gyvūnų draugija. Po metų gyvenimo geresnėmis sąlygomis, kur Zuika laikoma mylimu gyvūnu, o ne ekonominiu vienetu, ji, nors vis dar užsispyrusi, tačiau tapo švelnesnė, meilesnė ir sukalbamesnė.

Kaip ir visų žinduolių, karvių pienas skirtas jų kūdikiams. Tam, kad nuolat turėtų pieno, ūkiuose karvės pakartotinai dirbtinai apvaisinamos. Veršiuokas, kuriam skirtas pienas, praėjus porai dienų po gimimo atskiriamas nuo mamos. Karvės yra jautrios motinos, todėl tą išgyvena ypač skaudžiai. „Trijuose paršeliuose“ Zuikos niekas dirbtinai nebeapvaisina, kad galėtų melžti jos pieną. Todėl jai nebereikia kasmet liūdi dėl atimtų vaikų, gyventi pririštai prie grandinės ar visą žiemą stovėti ankštame ir tamsiame tvarte.

DIDŽIAUSIAS TURTAS – SVEIKATA

Pagrindinės mirties priežastys Lietuvoje nėra susijusios su narkotikais ar automobilių avarijomis. Negailėstingiausias žudikės – tai širdies ir kraujagyslių ligos, o sergamumui jomis didelės įtakos turi mūsų mityba. Perskaitę dar kelis puslapius suprasite, kad Jūsų gyvybė gali priklausyti ir nuo to, ką kiekvieną dieną dedatės į savo lėkštę.

GYVENKITE LENGVIAU

Nutukimas dažnai daro neigiamą įtaką ne tik asmens pasitikėjimui savimi, bet yra susijęs ir su bene dažniausiai pasitaikančiomis mirties priežastimis Lietuvoje – diabetu, širdies ligomis ir insultu. Statistiniai duomenys rodo, kad vegetariškai kas rečiau susiduria su nutukimo problemomis. Amerikos dietologų asociacija, Kanados dietologų asociacija, Britų nacionalinė sveikatos tarnyba ir daugelis kitų didžiausių pasaulio mitybos ir sveikatos organizacijų pripažįsta, kad gerai suplanuota augalinė mityba yra tinkama visais gyvenimo tarpsniais, įskaitant ir nėštumą bei vaikystę. Trumpai tariant – kuo daugiau gyvūninės kilmės produktų pakeisime augaliniais, tuo labiau pagerės mūsų sveikata.



JURGITOS ISTORIJA



Veganizmą vadinu vienu geriausių savo gyvenimo sprendimų. Noras neišnaudoti gyvūnų – jais nesimaitinti, jų nevilkti ir nesinaudoti iš jų pagamintais daiktais – į mano gyvenimą atnešė daug teigiamų pokyčių. Vienas jų – pagerėjusi savijauta ir sveikata. Anksčiau buvau vienas tų nuolat sloguojančių žmonių. Vos išgėrus

šalto vandens stiklinę pradėdavo skaudėti gerklę, ledus atsargiai valgydavau net vasarą, o po žiemos maudynių upėje išbėgus iš pirties du mėnesius pragulėjau lovoje pakirsta bronchito. Mano imuninė sistema ėmė pastebimai stiprėti nustojus valgyti gyvūnų mėsą ir kitus gyvūninius produktus – kiaušinius, pieno produktus. Akivaizdžiai pagerėjo miego kokybė, dingo alerginė sloga, veidas tapo skaistesnis, plaukai labiau žvilga. Nemažai žmonių nerimauja, kad nustoję vartoti gyvūnų pieną pritrūks kalcio. Aš be didelių pastangų gaunu pakankamą jo kiekį iš augalinio maisto – daug kalcio turi: brokoliai, morkos, sezamo sėklos, salotos, lapiniai kopūstai. Nepamirškime, kad žinduolių pienas yra skirtas kūdikiams, o suaugę gyvūnai pieno nebergeria.

ASTOS ISTORIJA



Kaip ir daugelis, taip ir aš – anksčiau valgiau viską, bet gera sveikata pasigirti negalėjau – dažnai būdavo silpna, jausdavausi prastai, nors atrodė, kad maitinuosi pakankamai sveikai. Gydytojai diagnozavo mažakraujystę – man trūko geležies. Teko gerti papildus ir vitaminus. Tuomet apie maitinimosi įpročių keitimą negal-

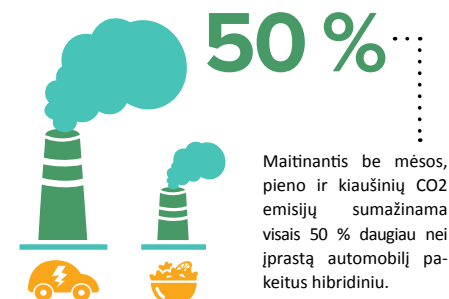
vojavau, juk valgiau nemažai vaisių, daržovių. Kad mitybą reikia keisti, supratau pažiūrėjusi filmą „Žemiečiai“ (Earthlings). Iki tol niekada nesusimąstydavau apie tai, kas vyksta fermose. Kiek žiaurumo gyvūnai patiria vien tam, kad patenkintų žmonių poreikius. Tapau vegetare. Po truputį pradėjo gerėti sveikata, jaučiausi atsigavusi, pagražėjusi. Tai patvirtino ir gerėjantys tyrimų rezultatai. Mažakraujystė dingo, o geležies kiekis kraujyje dabar yra pakankamas be jokių papildų! Norėjau jaustis dar geriau, todėl nusprendžiau visiškai atsiskirti gyvūninės kilmės produktų ir tapti vegane. Dabar džiaugiuosi ne tik puikia sveikata, bet ir įgyvendinau vieną savo svajonių – tapau kraujo donore. Kaip gera, kai gali padėti kitiems! Džiaugiuosi, jog pakeitėsi mitybą ne tik pagerinau savo sveikatą, bet dėl manęs nebeteri kentėti ir gyvūnai.

ŠIRDIES SVEIKATA

Širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis Lietuvoje – jos „kaltos“ dėl 56 % visų mirčių. Augalinė mityba – veiksmingas būdas užkirsti kelią širdies ligoms. 45 000 savanorių 11 metų tyrė britų mokslininkai nustatė, kad tokia mityba sumažina riziką susirgti širdies ligomis net 32 %! Gyvūniniuose produktuose yra daug cholesterolio ir sočiųjų riebalų, iš kurių gaminasi arterijas kemšančios plokštelės. Augaliniuose – priešingai – sočiųjų riebalų mažai, o cholesterolio nėra išvis.

VALGYKITE ŽALIAI

Mes visi norime padėti planetai. Bet kaip tai padaryti? Atsakymas guli mūsų lėkštėje, kelis kartus per dieną. Maitindamiesi augaliniu maistu, mes padedame mažinti globalinį atšilimą, miškų kirtimą, taršą, taupome vandenį ir kitus brangius gamtinius išteklius. Ar žinote, kad gyvūnų maistui auginančios pramonės išskiria daugiau šiltnamio efektą sukeliančių dujų nei visi automobiliai, lėktuvai ir kitos transporto priemonės kartu sudėjus?



Net 30 % Žemės sausumos paviršiaus yra naudojama gyvūnams auginti (įskaitant ganyklas ir plotus, kuriuose auginami pašarai).



DIABETO PREVENCIJA

Antrojo tipo diabetas – ne juokas. Susirgęs juo, žmogus gali gyventi kelerius metus nejausdamas aiškių simptomų, tačiau ilgainiui diabetas gali sukelti širdies ligas, infarktą, inkstų nepakankamumą ir kitas sveikatos problemas. Kas nuo to gali apsaugoti? Sveika augalinė mityba. 2013 m. Kanadoje atlikta tyrime, kuriame du metus stebėtas sergamumas antrojo tipo diabetu, nustatyta, kad žmonėms, nevalgantiems gyvūninių produktų, rizika susirgti šia liga sumažėjo 62 %.



Didžioji dalis, t.y. apie 70 % pasaulyje užauginamų javų ir sojos yra sumaitinama fermose laikomiesiems gyvūnams. Įsivaizduokite, kiek žmonių būtų galima išmaitinti su tokiu kiekiu maisto!



Beveik 80 % iškirstų Amazonės miškų teritorijų yra skirtos gyvūnų ganykloms ar pašarų auginimui.

Tam, kad būtų išaugintas vienas kilogramas gyvūninės kilmės baltymų (lyginant su vienu kilogramu sojos baltymų) reikia 12 kartų daugiau žemės, 13 kartų daugiau iškastinio kuro ir 15 kartų daugiau vandens.





Grūdai ir krakmolingos daržovės 4+ porcijos

Vaisiai 3+ porcijos

Sėklos ir riešutai 1-2 porcijos

Ankštiniai ir sojos produktai 3+ porcijos

Daržovės 5+ porcijos

Vaisiai

Kodėl? Vaisiai yra puikus vandens ir ląstelių šaltinis, padedantis virškinimui ir saugantis nuo širdies ligų. Taip pat vaisiai yra senėjimo procesą sulėtinančių antioksidantų šaltinis, juose gausu kalio.

Kiek? Trys ar daugiau porcijų per dieną.

Vertingiausi produktai: obuoliai, apelsinai, mėlynės, braškės, bananai.

Porcijos dydis: 1 vidutinio dydžio šviežias vaisius, 1 stiklinė supjaustytų vaisių.

Patarimas: pradėti dieną su vaisių kokteiliumi yra puikus būdas gauti savo kasdienę vaisių normą.

Daržovės

Kodėl? Daržovės yra tikriausiai sveikiausias maistas pasaulyje. Jose gausu beta karoteno, kurį mūsų kūnas verčia į vitaminą A, svarbų gerai regai ir imuninei sistemai. Daržovės taip pat turtingos vitamino C, kuris svarbus kolageno – baltymo, dėl kurio oda stangri, o sąnariai ir kaulai stiprūs – susidarymui. Jose taip pat galima rasti visą spektrą priešvežinių poveikiu pasižyminčių antioksidantų.

Kiek? Penkios ar daugiau porcijų per dieną.

Vertingiausi produktai: lapiniai kopūstai (kale), brokoliai, špinatai, salotos, paprikos, kopūstai.

Porcijos dydis: ½ stiklinės virtų daržovių, 1 stiklinė žalių daržovių, ½ stiklinės daržovių sulčių.

Patarimas: valgykite kuo įvairesnes daržoves. Kasdien rinkitės vis kitos spalvos daržoves!

Sėklos ir riešutai

Kodėl? Riešutai ir sėklos užtikrina, kad mityboje užteks baltymų ir geležies, taip pat cinko, padedančio palaikyti sveiką imuninę sistemą. Omega-3 riebalų rūgštys, randamos graikiniuose riešutuose, linų sėmenyse, ispaninio šalavijo (chia) sėklose, padeda palaikyti sveiką smegenų veiklą.

Kiek? Viena ar dvi porcijos kasdien.

Vertingiausi produktai: moliūgų sėklos, riešutų sviestas, tahini pasta, linų sėmenys, migdolai, graikiniai riešutai.

Porcijos dydis: ¼ stiklinės riešutų, 2 šaukštai sėklų, 1 šaukštas riešutų ar sėklų sviesto.

Patarimas: išbandykite tahini pastą salotų padažui – ji suteiks kremingą tekstūrą. Migdolai – sotos užkandis tarp valgių.

Ankštiniai ir sojos produktai

Kodėl? Ankštiniuose ir sojos produktuose yra daug baltymų – pagrindinio ląstelių komponento, kuris svarbus ląstelių augimui, palaikymui ir atsinaujinimui. Daugelis šių produktų gausūs kalciu, gyvybiškai svarbius stipriems ir sveikiems kaulams, ir geležies, svarbios hemoglobiniui – raudonuosiuose kraujo kūneliuose esančiai medžiagai, pernešančiai deguonį iš plaučių į visą likusį organizmą.

Kiek? Trys arba daugiau porcijų per dieną.

Vertingiausi produktai: pupelės, tofu, tempė (tempeh), lęšiai, žirniai.

Porcijos dydis: ½ stiklinės virtų pupelių, ¼ stiklinės tofu, ½ stiklinės tempė (tempeh), 1 stiklinė augalinio pieno.

Patarimas: pirkite sojų pieną, praturtintą kalciu arba B₁₂, kad gautumėte ne tik baltymų.

Grūdai ir krakmolingos daržovės

Kodėl? Grūdai ir krakmolingos daržovės yra puikus ląstelių ir geležies šaltinis, juose taip pat nemažai baltymų. Grūduose gausu B grupės vitaminų, svarbių gerai nervų sistemos veiklai.

Kiek? Keturios ar daugiau porcijų per dieną.

Vertingiausi produktai: griekiai, rudieji ryžiai, avižiniai dribsniai, saldžiosios bulvės.

Porcijos dydis: ½ stiklinės virtų ryžių, makaronų ar bolivinės balandos sėklų; 1 saldžioji bulvė; 1 rieki pilno grūdo kvietinės duonos.

Patarimas: į salotas įberkite truputį bolivinės balandos sėklų, kad jos būtų sotesnės, įgautų ypatingą skonį.

RIEBALAI

Norint gauti kasdienę sveikų riebalų porciją geriausia valgyti neapdorotus ar mažai apdorotus produktus: riešutus, sėklas, riešutų sviestą, avokadus. Pirmybę teikite produktams, turintiems daug omega-3 riebalų rūgščių: linų sėmenims, kanapių sėkloms ar graikiniams riešutams. Kiti riebalų šaltiniai, tokie kaip augalinis majonezas, margarinas ar aliejai, turėtų būti apriboti iki minimumo – vienos ar dviejų porcijų per dieną.

VITAMINAS D

Šio vitamino stinga didžiąjai daliai lietuvių: net 88,9 % Lietuvos gyventojų turi jo trūkumą, jis svarbus kaulų sveikatai ir padeda apsaugoti nuo daugybės ligų – nuo vėžio iki autoimuninių susirgimų. Mūsų kūnas gali pasigaminti vitamino D, jei pakankamai dažnai būname saulėje, tačiau daugelis mūsų gyvename geografinėje platumoje, kur tai nėra įmanoma. Todėl svarbu pasirūpinti, kad gautumėte pakankamą kiekį vitamino D iš juo praturtintų produktų ar papildų.

VITAMINAS B12

Šis bakterijų gaminamas vitaminas retai patenka į augalus, todėl svarbu pasirūpinti papildais. Daugelis produktų, pvz.: augalinis pienas, kai kurie dribsniai ar maistinės mielės yra papildyti vitaminu B₁₂, tačiau mažai tikėtina, kad vien šio šaltinio pakaks, todėl bet kuriuo atveju rekomenduojama įsigyti B₁₂ papildus ir juos reguliariai vartoti. B₁₂ deficitas paplitęs tarp visų žmonių, o ypač aktualus senyvo amžiaus žmonėms, nėščiosioms ir maitinantioms motinoms.

SMALSIEMS

Žmonės tampa vegetarais dėl skirtingų priežasčių. Į kiekvieną jų šiuose filmuose pažvelgiama plačiau.

SOCIALINĖ LYGYBĖ. „Rūšizmas“ (SPECIESISM) patiks tiems, kam įdomūs mūsų – žmonių – santykiai su gyvūnais. Tai dokumentika, prasidėjusi nuo jauno studento idėjos trumpai pažvelgti į gyvūnų pramonę iš etinės pusės. Nedidelis projektas netrukus virto kelerių metų odiseja. Filmą įtraukia į kartais juokingus, kartais gąsdinančius nuotykius narpliojant, kas slepiasi po naujai atrastu žodžiu – „rūšizmas“. Po šio filmo nebegalėsite tomis pačiomis akimis žvelgti į gyvūnus, o ypač – į žmones! www.speciesismthemovie.com

ETIKA. „Žemiečiai“ (EARTHLINGS) – verta pamatyti tiems, kam rūpi gyvūnų gerovė. Tai amerikiečių dokumentika apie žmonijos ekonominę priklausomybę nuo gyvūnų ir jos pasekmes. Filme surinkti šokiruojantys vaizdai, slapta nufilmuoti pramoninėse gyvulininkystės fermose, tyrimų su gyvūnais laboratorijose, cirkuose ir kitose gyvūnų išnaudojančiose vietose. Juostoje užfiksuoti vaizdai nėra malonūs, tačiau atskleidžia tiesą apie gyvūnų realybę. www.earthlings.com

EKOLOGIJA. „Karvių sąmokslas teorija“ (COWSPIRACY) patiks socialiai atsakingiems žiūrovams, kuriems rūpi planetos ateitis. Tai įtraukianti, įkvepianti, tačiau tuo pačiu ir šokiruojanti kelionė, kurioje ieškoma atsakymo, kodėl didžiausios pasaulio aplinkosaugos organizacijos vengia kalbėti apie destruktiviasią mūsų planetos pramonę. Režisierius ir jo subtilus humoras kviečia pasinerti į tiesos paieškas ir atskleisti gyvūnų pramonės poveikį gamtai. Filmas įkvepia keisti planetą, keisti save. www.cowspiracy.com

SVEIKATA. Sveikata besirūpinantiems būtina pamatyti amerikiečių juostą „Šakutės prieš peilius“ (FORKS OVER KNIVES). Joje nagrinėjama, kodėl, nepaisant pažangios šiuolaikinės medicinos, serga daugiau žmonių nei bet kada. Filmo kūrėjai teigia, kad daugelį mus kankinančių ligų, galime suvaldyti ir netgi sustabdyti iš savo meniu pašalinami gyvūninį ir perdirbtą maistą. Šis filmas parodys kelią sveikos mitybos link. www.forksverknives.com

VERTINGI PRODUKTAI

Susipažinkite su vienais vertingiausių produktų pasaulyje! Šie produktai suteikia energijos bei padeda stiprinti organizmą ir išvengti sunkių ligų, pavyzdžiui, vėžio.

Linų sėmenys: juose gausu omega-3 riebalų rūgščių ir antioksidantų lignanų. Maltais linų sėmenimis galima pagardinti įvairius kepinius, vaisių kokteilius ar salotas.



Lapiniai kopūstai (kale): šios tamsios daržovės yra vitaminų, kalcio bei priešvėžinių medžiagų bomba. Vartojami žali ar termiškai apdoroti jie padės išlikti stipriems ir sveikiems.

Migdolai: juose gausu vitaminų, sveikų riebalų ir skaidulų – tobulas, maistingas užkandis. Įsidėkite į avių košę, sutrupinę pabarstykite ant desertų ar valgykite vienus.



Lęšiai: baltymų šaltinis. Lęšiai padeda mažinti cholesterolio kiekį bei turi daug skaidulų ir vitamino B. Itin tinkami sriuboms, troškiniams, kepsneliams.



Bolivinė balanda: puikus baltymų, skaidulų, geležies ir kalcio šaltinis be glitimo. Bolivinės balandos sėklos ruošiamos kaip ryžiai: 1 stiklinė kruopų užverdama su pusantro stiklinės vandens, verdama tol, kol susigeria vanduo.

Avokadai: vaisiai, turtingi sveikų riebalų. Avokadai pilni vitaminų ir mineralų, o kalcio juose daugiau negu bananuose. Tinka naudoti ruošiant buritas, čili troškinį ar sumuštinius.



Burokėliai: juose esančios medžiagos stimuluoja kraujotaką – tai gali pagerinti sportuojančių rezultatus. Įmaišykite į salotas, taip pat nepamirškite barščių sriubos.



Česnakas: naudingas sveikatai! Jame yra alicino – medžiagos, užkertančios kelią infekcijoms. Tyrimai taip pat rodo, kad reguliarus česnako vartojimas mažina kai kurių vėžinių susirgimų riziką.

Moliūgas: ši ryškiaspalvė daržovė yra vienas geriausių beta karoteno, kuris svarbus vitamino A gamybai organizme, šaltinių. Turi daug kalcio, padedančio reguliuoti kraujospūdį ir stiprinančio imuninę sistemą, širdies darbą. Ypač naudinga valgyti moliūgų sėklas, kuriose gausu omega-3 riebalų rūgščių, geležies, cinko.



Mėlynės: turtingos antioksidantais ir atminčiai naudingais vitaminais bei mineralais. Įsimeskite sau į rytinį vaisių kokteilį ar tiesiog sukrimskite užkandžiu.



Abrikosai: tai dar vienas puikus vitamino A ir kalcio šaltinis. Taip pat turi daug geležies, magnio, kalcio. Švieži ar džiovinti abrikosai gali tapti puikiu užkandžiu, kai norisi kažko saldaus, tačiau sveiko.

KAS TAI?



Maistinės mielės. Nors skamba keistai, bet šis riešutų bei sūrj skonių primenantis produktas yra gardus! Jas naudokite gamindami augalinio sūrio padažą ir barstykite ant užkandžių, salotų ar makaronų. Maistinių mielių galima rasti didesniuose prekybos centruose ar sveiko maisto parduotuvėse ir taip pat „Veggo Shop“.



Tofu yra iš sojų pupelių gaminamas universalus mėsos, varškės ir kiaušinių pakaitalas, kurio galima rasti įvairiomis formomis. Jame gausu baltymų ir mažai riebalų, tad tofu tinka besirūpinantiems sveika mityba. Galima rasti daugelyje prekybos centrų šalia sūrio arba vegetariškų produktų skyriuose.



Tempė (tempeh) primena tofu, tačiau turi kiek kitokią, standesnę, tekstūrą, tad puikiai tinka gaminti tradiciškai mėsiškiems patiekalams. Tempės galima rasti daugelyje sveiko maisto parduotuvių.



Seitanas gaminamas iš kviečių ir paruoštas savo tekstūra itin primena mėsą. Seitanu galima pakeisti jautieną ar vištieną daugelyje patiekalų. Jo galima nusipirkti sveiko maisto ar vegetariškose parduotuvėse arba paieškokius recepto internete pasigaminti patiems.

RINKITĖS AUGALINIUS PRODUKTUS!

Vienas geriausių dalykų, susijusių su draugišku gyvūnams ir aplinkai gyvenimo būdu, yra daugybė augalinės kilmės maisto produktų, kurie gali būti tokie pat skanūs (o gal ir skanesni?) kaip ir Jūsų iki šiol mėgti produktai. Čia pateikti tik keli augalinių produktų pasiūlymai. Skatiname neapsiriboti jais, o toliau eksperimentuoti, atrasti įvairių skonių derinius ir tai, kas Jums labiausiai patinka.



Tofu

„Sojalitos“ gaminamą tofu galima rasti visose „Rimi“ parduotuvėse. Platesnis tofu pasirinkimas – „Veggo“ parduotuvėje. Čia jo rasite: natūralaus, marinuoto, rūkyto etc. Tofu galima kepti, marinuoti, dėti į salotas, troškinius ir kitus patiekalus.



Dešrelės

augalinės kilmės dešrelės galima valgyti vienas, kepti, dėti į dešrainius, jomis pagardinti salotas, sriubas. „Sojalitos“ dešrelių yra „Rimi“ prekybos centruose. Didesnis augalinės kilmės dešrelių pasirinkimas – „Veggo“, „Biotekos“, „Livinn“ parduotuvėse.



Bolivinė balanda (kynva)

gali būti naudojama kaip garnyras, vietoje ryžių, grikių ar bulvių, taip pat kaip troškinių ar sriubų pagrindinis ingredientas. Kynvą galima valgyti tiek šiltą, pagardinus riešutais ir džiovintais vaisiais, tiek šaltą – maišant į salotas. Kynva prekiauja sveikų prekių parduotuvė „Ekopirk“.



Užtepėlės

sviestą ant duonos gali puikiai pakeisti iš augalinių produktų pagamintos įvairių skonių užtepėlės: saulėgrąžų-baklažanų, pievagrybių ir saulėje džiovintų pomidorų, džiovintų baravykų ir kitos. Augalinių užtepėlių galima rasti visuose didesniuose prekybos centruose, „Veggo“ parduotuvėje.



Saldainiai

keletas populiarių augalinės kilmės saldainių rūšių: „Aguona“, „Voveraitė“, „Griliažas“. Taip pat dalis juodojo šokolado rūšių yra be karvės pieno. O „Marks & Spencer“ parduotuvėje galite rasti didelį guminukų be gyvūninių ingredientų pasirinkimą.



Juodoji druska

norite atsisakyti kiaušinių, tačiau mėgstate jų skonį ir kvapą? Tuomet Jums gali prireikti juodosios druskos, kuria pagardinti patiekalai primins kiaušinius. Juodąja druska prekiauja „Veggo“, „Ekopirk“, „Aliejus“, „Livinn“ parduotuvėse.



Majonezas

augalinės kilmės majonezas lygiai toks pat skanus kaip ir tradicinis. „Sojalitos“ sojų majonezu prekiauja „Rimi“, „Prisma“, šiose ir kitose parduotuvėse galite rasti ir daugiau kitų įmonių gaminamų augalinių majonezų, pavyzdžiui, „Vilniaus“ majonezą be cholesterolio.

Koldūnai su daržovėmis



tradicinius koldūnus su mėsa ar varške siūlome keisti sveikesniais augaliniais variantais: prekybos centruose galima rasti koldūnų su grybais ar įvairiomis daržovėmis. Atraskite savo mėgstamiausią koldūnų gaminimo būdą: kepkite aliejuje, grilyje, orkaitėje, virkite garuose ar vandenyje.

Kokosų aliejus



ekologiškas šalto spaudimo nerafinuotas kokosų aliejus AMRITA tinka troškinimui, kepimui ar desertų gamybai. Pagardinkite košes, salotas, kepkite blynus. Puiki alternatyva norintiems pakeisti sviestą ar margariną. Ieškokite „Ekopirk“ parduotuvėje.



„Veggo“ – pirmoji veganiškų maisto prekių parduotuvė Lietuvoje, įsikūrusi Totorių g. 3, Vilniuje. Joje galima nusipirkti beveik visko – nuo saliamio dešros ir augalinio jogurto iki baltojo šokolado ir burnoje tirpstančių zefyrų. Prekės pristatomos per 1-3 dienas visoje Lietuvoje.
www.veggo.lt



Pienas

palikite karvės pieną veršiuokams ir išbandykite skirtingų rūšių augalinį pieną: sojos, ryžių, avižų, speltos, kokosų, migdolų, lazdynų riešutų ir kt. Augalinis pienas gali lengvai pakeisti karvės pieną. Platų augalinių pienuų asortimentą galima rasti daugelyje maisto prekių parduotuvių.



Sūris

daugeliui žmonių itin sunku pakeisti karvės pieno sūrį. Turime gerų žinių – „Veggo“ parduotuvėje ir „Iki“, „Rimi“, „Maxima“ prekybos centruose galima įsigyti įvairių skonių augalinio sūrio.

Humusas



vienas populiariausių patiekalų pasaulyje! Jo panaudojimo galimybės labai plačios – nuo užtepėlės ant sumuštinio ir lavašo suktinukų į daro iki įvairių padažų. Skirtingų skonių humuso galima rasti visuose didesniuose prekybos centruose.



„Ekopirk“ – ekologiškų prekių parduotuvė Mokslininkų g. 6, Vilniuje. Platus natūralių maisto produktų asortimentas: ekologiškos kruopos, augaliniai pienai, sveikuoliški saldumynai – tai tik maža dalis gėrybių, kurias čia galite rasti. Prekes taip pat galite užsisakyti internete, adresu www.EkoPirk.lt

Vaisių kokteilis



Pagrindui naudokite augalinį pieną (bet galima ir tiesiog vandenį). Jei norite saldžiau, įpilkite apelsinų ar ananasų sulčių.

Naudokite šviežias uogas arba šaldytas – jos pigesnės, ilgiau negenda ir atšaldo kokteilį.

Gerai prisirpę bananai suteikia glotnią, kremingą tekstūrą.

Blenderis – neįkainojamas įrankis tiek kokteiliumi, tiek ir kitų patiekalų paruošimui.

Pica

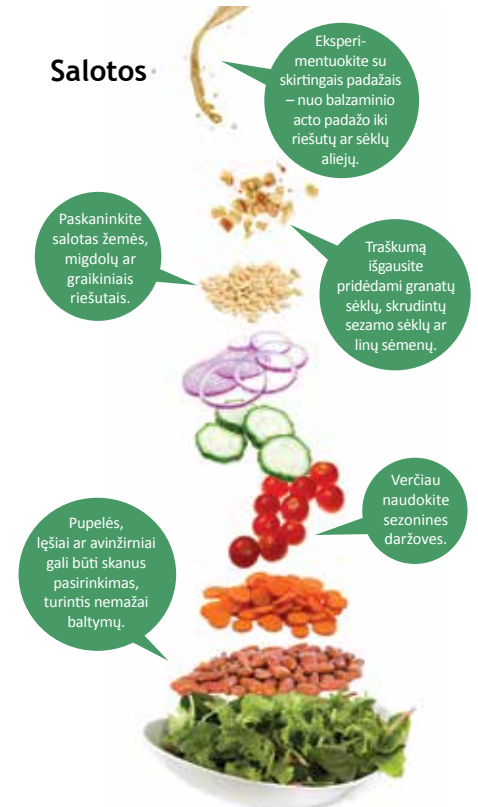


Galite naudoti įvairiausių pagardus – svogūnus, pomidorus, špinatus, pievagrybius, papriką, ananasus, ar augalinę dešrą.

Augalinį sūrį įsigykite Veggo.lt! Nors pica be sūrio taip pat gali būti skani!

Skonio pridės pomidorų padažas su įvairiais prieskoniais arba česnakinis aliejus.

Salotos



Eksperimentuokite su skirtingais padažais – nuo balzaminio acto padažo iki riešutų ar sėklų aliejų.

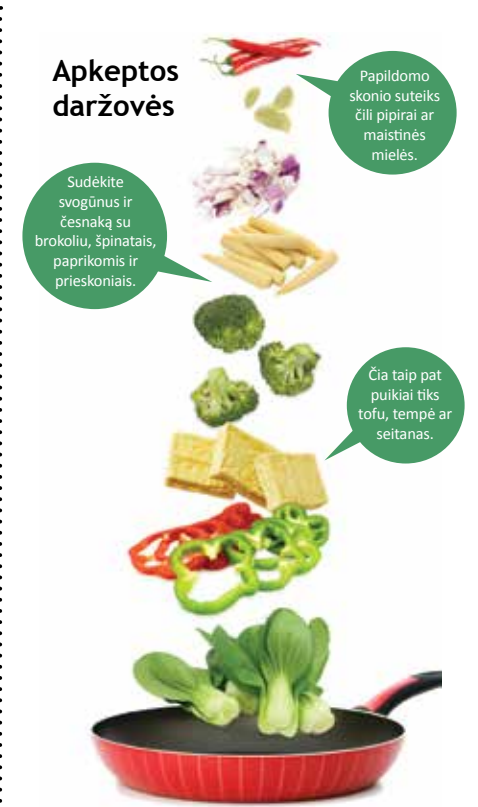
Paskaninkite salotas žemės, migdolų ar graikiniiais riešutais.

Traškumą išgausite pridėdami granatų sėklų, skrudintų sezamo sėklų ar linų sėmenų.

Pupelės, lešiai ar avinžirniai gali būti skanus pasirinkimas, turintis nemažai baltymų.

Verčiau naudokite sezonines daržoves.

Apkeptos daržovės



Papildomo skonio suteiks čili pipirai ar maistinės mielės.

Sudėkite svogūnus ir česnaką su brokoliu, špinatais, paprikomis ir prieskoniais.

Čia taip pat puikiai tiks tofu, tempė ar seitanas.

Kaip valgyti veganiškai ne namuose?

Jeigu esate aktyvus ir daug bendraujantis žmogus, praleidžiantis nemažai laiko ne namuose, Jums tikriausiai neramu, kaip seksis valgyti veganiškai išvykus. Truputį neįjauk gali būti tik pačioje pradžioje, o einant laikui šeimai ir draugams bus malonu atrasti naujų patiekalų kartu su Jumis.

Lankant draugus ar artimuosius: paskambinkite šeiminiškams ir praneškite, kad atsinešite savo maisto. Taip nesukelsite jiems streso ir suteiksite galimybę kitiems paragauti Jūsų mėgstamo maisto. Rekomenduojame atsinešti užkandžių ar saldžių desertų.

Valgant restoranuose ir kavinėse: rinkitės restoranus, kuriuose tinkamų pasirinkimų galėtumėte rasti tiek Jūs, tiek Jūsų draugai ar kolegos. Paskutiniame puslapyje galite rasti augalinius patiekalus siūlančių restoranų sąrašą.

Giminių šventės: adaptuokite tradicinius patiekalus, kuriuos paprastai valgate su šeima. Gaminkite cepelinus su grybų įdaru, mišrainei naudokite veganišką majonezą – augaliniiais produktais galima pakeisti daugumą įprastų ingredientų.



Kaip maitintis pigiai?

Protingai planuojant valgiaraštį ir pirkinius sveika augalinė mityba nebus brangi. Dauguma pagrindinių augalinių maisto produktų yra pigūs ir lengvai randami bet kurioje parduotuvėje. Vadovaukitės šiais patarimais ir sutaupykite pinigų!

Pagrindiniai produktai: sezoniniai vaisiai, daržovės, grūdai ir ankštiniai augalai nėra brangūs. Be to, jie turėtų būti bet kokios mitybos pagrindas. Sausus produktus – pupelės, kruopas ir makaronus galite pirkti urmu esant nuolaidoms parduotuvėje. Neturite laiko avinžirniams ar pupelėms mirkyti ar virti? Pirkite konservuotas!

Planuokite pirkinius: prieš eidami į parduotuvę, sudarykite sąrašą ir pirkite tik tai, ką reikia. Tai padės ne tik nevirsti nustatytos pirkinių sumos, bet ir apsaugos jus nuo impulsyvaus pirkimo.

Pirkite iš ūkininkų ar turguje: tai geras būdas gauti šviežių sezoninių produktų. Kainos dažnai būna mažesnės nei prekybos centruose, o kokybė – aukštesnė.

Venkite pusgaminių: Kuo mažiau jų pirssite, tuo daugiau sutaupsite. Perdirbti produktai ne tik brangesni; jie nėra taip sveikas pasirinkimas.

Apsipirkinėti taupiai – svarbu, bet jau geriau išlaikyti kokybiškam maistui, nei vaistams nuo ligų, kurias sukelia netinkama mityba.





Šaltibarščiai

1 litro sojų pieno (būtinai sojų, su kitais augaliniais pienais taip gerai nesigaus)
1 vidutinės citrinos
500 g marinuočių tarkuotų burokėlių
1 didelio agurko
šakelės krapų
svogūno laišku pagal skonį
druskos pagal skonį
0,5-1 kg bulvių

Nuskusite ir išvirkite bulves. Į puodą supilkite sojų pieną ir išspauskite citrinos sultis – taip gausite sojų kefyra. Tada į puodą sudėkite supjaustytą agurką, burokėlius, smulkintus svogūnų laiškus ir krapus, suberkite druską. Viską išmaišykite. Patiekite su bulvėmis (galima virtas bulves stambiais gabalais pakepinti – dar skaniau!).



Sausainiai su šokoladu

½ stiklinės obuolių tyrės
3-4 valg. š. rudojo cukraus sirupo arba cukraus
1 a. š. vanilės miltelių
¼ stiklinės augalinio pieno
1 stiklinės miltų
1 a. š. kepimo miltelių
¼ a. š. druskos ir žiupsnelio cinamono
1 valg. š. krakmolo (gali būti tapijokos, kukurūzų ar bulvių)
1 stiklinės juodojo šokolado gabaliukų

Įkaitinkite orkaitę iki 170-180°C. Tada dubenyje sumaišykite šlapius ingredientus, o paskui ant viršaus užberkite sausus. Gerai viską išmaišykite iki vienalytės masės. Sumeskite šokolado gabalėlius ir dar kartą gerai išmaišykite. Suformuokite sausainius ir išdėliokite juos skardoje taip, kad aplink kiekvieną liktų šiek tiek vietos (kitaip bekildami jie sulips). Kepkite 12-20 min priklausomai nuo to, kiek apskrudusių norite. Patiekite atvėsusius.



Tofu kepsneliai

150 g tofu
lėkštės džiovėsėlių
4 šaukštų miltų
vandens arba augalinio pieno
druskos, pipirų ir kitų prieskonių pagal skonį (tinka paprikos milteliai, rūkyta paprika, mairūnas, raudonėlis, kalendra, kario prieskoniai, kuminas etc.)
aliejaus kepimui
pasirinkto garnyro (gali būti ryžiai, bulvės, kuskusas ir t.t.)

Norimo dydžio gabalėliais supjaustytą tofu gerai ištrinkite pasirinktais prieskoniais (galima ir išmirkyti šašlykam ar kepsniam skirtame marinatė). Iš miltų ir vandens ar augalinio pieno paruoškite jogurto konsistencijos tešlą. Joje pamirkykite tofu gabalėlius ir apvoliokite juos džiovėsėliuose. Tada tofu gabalėlius kepkite įkaitintame aliejuje keptuvėje arba, jeigu norite mažiau riebių, orkaitėje ant aliejumi išteptos skardos. Patiekite su norimu garnyru ir pasirinktu padažu.



Cukinijų ir bulvių blynėliai

2 stiklinių smulkintų žaliųjų cukinių
2 stiklinių bulvių košės
0.7 stiklinės kvietinių arba kitokių miltų
aliejaus kepimui
1 svogūno
prieskonių pagal skonį (druskos, kario, pipirų, baziliko ir t.t.)
mėgstamo padažo

Supjaustykite svogūną mažais kubeliais ir sumaišykite su trintomis cukinijomis bei bulvių koše. Suberkite miltus bei prieskonius ir vėl išmaišykite. Jeigu tešla kiek skystoka, įberkite dar miltų. Pakaitinkite keptuvę su trupučiu aliejaus ir sudėkite suformuotus storus blynėlius. Kepkite tol, kol blynėlių paviršius gražiai paskrus ir lengvai atkibs nuo keptuvės. Tuomet apverskite kitą pusę ir kepkite kol blynėlius paruduos. Iškeptus blynėlius patiekite su mėgstamu padažu.

Vegan planeta

Tai internetinis tinklapis, šiuo metu apimantis net 19 veganiškų blogų, rašomų lietuviškai. Čia galite rasti puikių receptų kiekvienam gyvenimo atvejui – greitiems pusryčiams, sotiems pietums ar šventinei vakarienei. Gausybė receptų atsakys į klausimą: „ką valgo veganai?“ ir įkvėps net nemėgstančius gaminti. Be to, tinklalapyje galima rasti ir informacijos sveikos mitybos bei gyvūnų teisių temomis. www.veganplaneta.lt

Kavinės / restoranai

Augant žmonių, pasirenkančių augalinę mitybą, skaičių, Lietuvoje vis daugėja viešojo maitinimo įstaigų, įtraukiančių augalinius patiekalus į savo valgiaraščius. Rinktis tikrai yra iš ko!

VILNIUJE:

„GYVAS baras“ – pirmoji 100 % veganiška kavinė-baras Lietuvoje. Odminių g. 15. Facebook: GYVAS baras
„Radharanė“ – indiško maisto restoranas. Gedimino pr. 32 ir Ozo g. 18 („Ozo“ prekybos centre). Facebook: Radharanė
„Holigans“ – vegetariško ir veganiško maisto bistro. Šopeno g. 10. Facebook: Holigans
„Vieta“ – vegetariško ir veganiško maisto kavinė-baras. Šv. Ignato g. 12. Facebook: Vieta
„Botanique“ – veganiško, sveiko maisto restoranas. Totorių g. 3. Facebook: Botanique
„Vegafe“ – ajurvedinės virtuvės restoranas. Totorių g. 3 ir Augustijonų g. 2. Facebook: Vegafe
„Zatar falafel & hummus“ – Artimųjų Rytų virtuvės užkandinė. Vokiečių g. 9. Facebook: ZATAR falafel & hummus
„Vaisinė“ – sulčių ir vaisinių kokteilių baras. Užupio g. 20. Facebook: Vaisinė
„Planeta“ – veganiškų užkandžių baras. A. Goštauto g. 2/15, „Skalvijos“ kino teatras. Facebook: Planeta - Skalvijos kafeterija
Pitarija „Fire Place“ – turi itin skanių augalinio maisto pasirinkčių. Šeimyniškių g. 17. Facebook: Pitarija „Fire Place“
„Chaika“ – čia verta eiti veganiško deserto! Totorių g. 7. Facebook: Chaika



GYVO baro falafeliai



The Holigans augaliniai burgeriai

KAUNE:

„Radharanė“ – indiško maisto restoranas. Daukšos g. 28 ir Laisvės al. 40. Facebook: Radharanė
„Arbatinė“ – vegetariško ir veganiško maisto kavinė. Laisvės al. 100. Facebook: Vilties vaistinės arbatinė
„Holy donut“ – turi veganiškų spurgų. Vilniaus g. 37. Facebook: Holy donut
„Espress Way“ – turi veganiškų ledų ir pyragų. M. Daukšos g. 35. Facebook: Espress Way
„Ganga“ – indiško maisto restoranas. Panerių g. 187. Facebook: Restoranas Ganga
„Antras aukštas“ – picerija, turinti veganiškų patiekalų. Prancūzų g. 12. Facebook: Antras aukštas
KLAIPĖDOJE – „Laimės skonis“ – vegetariškas restoranas. Sukilėlių 2, Teatro a. Facebook: Laimės skonis
PANEVĖŽYJE – „Rasajana“ – ajurvedinė vegetariška kavinė. Savanorių a. 12. Facebook: Rasajana
ŠIAULIUOSE – „Laiminga diena“ – indiško maisto restoranas. Tilžės g. 139. Facebook: UAB-Laiminga-diena

Kampanija „auGalybė“

tai – kampanija, vienijanti augalinio maisto patiekalus siūlančius restoranus ir kavines. Daugiau augalinių pasirinkimų turinčių restoranų galite rasti www.augalybe.lt arba Facebook: [auGalybė](https://www.facebook.com/auGalybe)



„Tušti narvai“ yra ne pelno siekianti gyvūnų teisių organizacija. Mes siekiame padėti kuo didesniai skaičiui individų, todėl mūsų veikla daugiausia susijusi su fermose išnaudojamais gyvūnais. Norime parodyti, kad kiekvienas esame pajėgus kurti draugiškesnę visuomenę gyvūnams savo mitybos, aprangos ir kitais pasirinkimais.

- Siekiame gyvūnų išnaudojimo problemą padaryti matomą Lietuvoje: keliamo gyvūnų gynimo klausimus šalies žiniasklaidoje, visuomeninėse institucijose; viešiname vaizdo medžiagą iš Lietuvos fermų;
- Organizuojame šviečiamuosius renginius gyvūnų teisių ir veganizmo tema: paskaitas, filmų peržiūras, masinius veganiškus piknikus, maisto dirbtuves ir kt.;
- Vykdomė kampanijas, nukreiptas prieš gyvūnus išnaudojančias pramonės;
- Siekiame, kad rinktis gyvūnams palankų gyvenimo būdą būtų lengviau;
- Bendradarbiaujame su kitų Europos šalių gyvūnų teisių organizacijomis ir stengiamės prisidėti prie gyvūnų gerovės pokyčių ES mastu.

SU JŪSŲ PARAMA MES GALIME DAUGIAU. PADĖKITE MUMS PADĖTI GYVŪNAMS.

Mes norime įkvėpti kuo daugiau žmonių kartu stiprinti gyvūnų teisių judėjimą ir kurti socialinio aktyvizmo tradicijas Lietuvoje.

Prisijunk prie „Tuščių narvų“: www.tustinarvai.lt/prisijunk
Arba paremk mus finansiškai: www.tustinarvai.lt/parama

Daugelis iš mūsų galime prisidėti nedideliu, tačiau reguliariu mokėjimu, kurį galima automatiškai nustatyti internetiniame banke.

VšĮ „Tušti narvai“

A/s: LT54 7300 0101 3895 7307

AB Swedbank (SWIFT: HABALT22)

Dalis leidiniui spausdinti reikalingų lėšų gautos iš 2% GPM paramos.

Spausdino – BALTOprint.

Tiražas 10 000 egz.

